

**Одеський національний університет імені І.І. Мечникова**  
**Факультет психології та соціальної роботи**  
**Кафедра практичної та клінічної психології**

**Силабус курсу**

**ПСИХОЛОГІЧНА ГІГІЄНА ТА ПСИХОПРОФІЛАКТИКА В ОХОРОНІ**  
**ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО**  
**БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ**

<b>Обсяг</b>	<b>3 кредити (90)</b>
<b>Семестр, рік навчання</b>	<b>2 семестр, 1 рік навчання</b>
<b>Дні, час, місце</b>	<b>Платформа Zoom</b>
<b>Викладач</b>	<b>К. психол. н., доцент Цибух Л.М.</b>
<b>Контактний телефон</b>	
<b>E-mail</b>	<b>ltsibuh@gmail.com</b>
<b>Робоче місце</b>	<b>кафедра практичної та клінічної психології</b>
<b>Консультації</b>	<b>Онлайн-консультації. Платформа zoom</b>
<b>Комунікація</b>	<b>Здійснюється через очні зустрічі, Google Classroom, зустрічі онлайн через Zoom, месенджери та електронну пошту.</b>

**АНОТАЦІЯ КУРСУ**

<b>Предмет вивчення дисципліни</b>	Навчальна дисципліна «Психологічна гігієна та психопрофілактика в охороні психічного здоров'я та психологічного благополуччя особистості» вивчає вплив різноманітних факторів навколишнього фізичного і соціального середовища на психічне здоров'я і психологічне благополуччя суспільства.
<b>Місце дисципліни в освітній програмі:</b>	Дисципліна відноситься до вибіркового курсів. <u>Пререквізити:</u> Історія, концепції та сучасні досягнення психологічної науки.
<b>Мета курсу.</b>	Мета курсу полягає у створенні умов для засвоєння докторантами основних форм та методів психогігієни та психопрофілактики у суспільстві в цілому та особливих контингентів та у сприянні формуванню соціально-психологічній культури та етичної поведінки викладача вищої школи.
<b>Завдання дисципліни:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оволодіння докторантами базовими теоретичними засадами психогігієни та психопрофілактики;</li> <li>- вивчення особливостей деонтології та професійних психологічних деформацій;</li> <li>- розуміння процесу проведення психологічної діагностики і експертизи, інтерпретації психологічного висновку;</li> <li>- ознайомлення із психологічними методами діагностики дисгармоній особистості;</li> </ul>

	- оволодіння оціночними технологіями, методами та процедурами проведення досліджень стану психічного благополуччя окремих осіб та різних контингентів населення.
<b>Компетентності</b>	<p>Інтегральна компетентність. Здатність продукувати нові ідеї, розв'язувати значущі комплексні проблеми професійної та/або дослідницько-інноваційної діяльності у сфері психології, застосовувати методологію наукової та педагогічної діяльності, а також проводити власне наукове дослідження, результати якого мають наукову новизну, теоретичне та практичне значення.</p> <p>ЗК1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.</p> <p>ЗК4. Здатність розв'язувати комплексні проблеми психології на основі системного наукового світогляду та загального культурного кругозору із дотриманням принципів професійної етики та академічної доброчесності.</p> <p>СК2. Здатність планувати та виконувати оригінальні дослідження, досягати наукових результатів, які створюють нові знання у психології та дотичних до неї міждисциплінарних напрямках, та забезпечувати якість виконуваних досліджень.</p> <p>СК3. Здатність ініціювати, розробляти і реалізовувати комплексні інноваційні проекти в сфері психології та дотичні до неї міждисциплінарні проекти, лідерство та відповідальність під час їх реалізації; забезпечувати дотримання прав інтелектуальної власності.</p>
<b>Очікувані результати</b>	<p>РН2. Розуміти загальні принципи та методи психології, а також методологію наукових досліджень, застосувати їх у власних дослідженнях у сфері психології та у викладацькій практиці.</p> <p>РН7. Розробляти та реалізовувати наукові та/або інноваційні проекти у сфері психології, які дають можливість переосмислити наявне та створити нове цілісне знання та/або професійну практику і розв'язувати значущі наукові та прикладні проблеми психології з урахуванням соціальних, економічних, етичних і правових аспектів.</p>

### ОПИС КУРСУ

<b>Форми і методи навчання</b>	<p>Курс буде викладений у формі лекцій ( _12_ год.) та практичних ( _12_ год.) занять, організації самостійної роботи здобувачів ( _66_ год.).</p> <p>Викладання та вивчення навчальної дисципліни здійснюється наступними методами:</p> <p>У процесі вивчення навчальної дисципліни використовуються наступні методи навчання:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– словесні методи: лекція, пояснення, бесіда, обговорення, дискусія;</li> <li>– наочні методи: презентація, ілюстрація, демонстрація;</li> <li>– методи формування практичних умінь і особистісних якостей: виконання практичних завдань, вправи, підготовка презентацій і здійснення виступів перед аудиторією.</li> </ul> <p>Самостійна робота включає роботу з текстовим матеріалом та виконання індивідуальних завдань: складання глосарію, есе, реферату та підготовку презентацій.</p>
--------------------------------	---

<p><b>Зміст навчальної дисципліни</b></p>	<p>Тема 1. Історія розвитку й сучасний стан психогігієни та психопрофілактики.  Тема 2. Психосоціальні фактори та охорона здоров'я працюючої людини.  Тема 3. Психогігієна праці, та окремих видів діяльності.  Тема 4. Види і завдання психопрофілактики і саногеної політики суспільства.  Тема 5. Проблема екстремальних впливів на психіку людини.  Тема 6. Психологічне супроводження роботи професійних контингентів.</p>
<p><b>Перелік рекомендованої літератури</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Афанасьєва Н.Є. Основи психогігієни та психопрофілактики. Харків: НУЦЗУ, 2016. 91 с.</li> <li>2. Баріхашвілі І.І., Ворона М.П., Старіков І.М. Психологічні основи профорієнтації і професійного самовизначення : навч.-метод. посіб. Миколаїв: Атол, 2011. 223 с.</li> <li>3. Кондратьєва І. П. Методичні рекомендації до навчальної дисципліни «Основи психогігієни» для здобувачів вищої освіти зі спеціальності 053 «Психологія». Одеса: Ун-т Ушинського, 2022. 30 с.</li> <li>4. Мазяр О.В., Фещук В.В. Основи психометрики: Житомир: вид-во ЖДУ, 2022. 108 с.</li> <li>5. Прокопенко А. В. Психогігієна: навч. посібник Острог: Вид-во нац. університету «Острозька академія», 2014. 230 с.</li> <li>6. Псядло Е.М. Кабінет психологічного розвантаження: метод. посібник. Одеса: «ВМВ», 2010. 80 с.</li> <li>7. П'ясецька Н.А. Психогігієна: навчально-методичний посібник Умань: ВІЗАВІ, 2015. 150 с.</li> <li>8. Щербакова І.М., Стадник Г.А. Психодіагностика професійного самовизначення особистості: навч.-метод. посіб. Суми: вид-во СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2012. 324 с.</li> </ol> <p><b>Електронні інформаційні ресурси</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наукова бібліотека Одеського національного університету імені І.І. Мечникова <a href="http://lib.onu.edu.ua/">http://lib.onu.edu.ua/</a></li> <li>2. Науковий журнал «Психологія та соціальна робота» <a href="http://lib.onu.edu.ua/psychologyya">http://lib.onu.edu.ua/psychologyya</a></li> <li>3. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського <a href="http://nbuv.gov.ua">http://nbuv.gov.ua</a></li> <li>4. Національна психологічна асоціація <a href="https://www.npa-ua.org/">https://www.npa-ua.org/</a></li> <li>5. Українська психологічна асоціація <a href="https://www.upa.guru">https://www.upa.guru</a></li> <li>6. World Health Organization <a href="https://www.who.int/home">https://www.who.int/home</a></li> <li>7. American Psychological Association (APA) <a href="https://www.apa.org/">https://www.apa.org/</a></li> </ol>

## ОЦІНЮВАННЯ

Поточний контроль здійснюється наступними методами:

- програмний матеріал, який викладається на лекціях;
- питання і проблеми, що розглядаються та обговорюються на практичних заняттях;
- програмний матеріал для самостійного вивчення, який передбачений робочою програмою та включає: реферати, презентації, практичні завдання.

Підсумковий контроль здійснюється у формі заліку, що отримується за результатами всіх видів поточного контролю.

Форма підсумкового контролю – залік. Залік виставляється за результатами роботи здобувача впродовж усього семестру. Підсумкова оцінка визначається як проста сума балів за результатами поточного контролю за 100-бальною шкалою.

### **Оцінювання знань (розподіл балів) здобувачів**

<b>Метод</b>	<b>Форма</b>	<b>Бали</b>	<b>максимум</b>
Усний контроль	Опитування	2 бали	20
Практичний контроль	Виконання практичних завдань	5 балів	50
Самостійна робота	Презентація Реферат Есе	10 балів	30
Підсумковий контроль (залік) <b>Разом за дисципліну</b>			<b>100</b>

### **Самостійна робота здобувачів.**

<b>форми</b>	<b>методи контролю</b>	<b>строки здачі завдань</b>
Підготовка презентації	<u>презентація</u>	<u>Тему та строк виконання здобувач обговорює з викладачем.</u>
Складання реферату	<u>реферат</u>	
Підготовка есе	<u>есе</u>	

### **Критерії оцінювання самостійної роботи**

<b>Вид</b>	<b>Максим к-сть балів</b>	<b>Критерії оцінювання навчальних досягнень</b>
Презентація	10	відповідність змісту доповіді здобувача та/або оригінальність візуального представлення відповідному навчальному матеріалу.
Реферат	10	здатність здійснювати узагальнення на основі опрацювання теоретичного матеріалу та відсутність помилок при оформленні цитування й посилань на джерела.
Есе	10	здатність продемонструвати розвиток власної думки, зосереджений на обговорюваній проблемі

		висловлювання; продемонструвати дотримання лексичних, фразеологічних, граматичних і стилістичних норм української літературної мови.
--	--	--

## ПОЛІТИКА КУРСУ

<b><i>Політика щодо дедлайнів та перескладання</i></b>	Роботи, виконання і здача яких здійснюється з порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (-20 балів). Перескладання заліку можливе із дозволу деканату за наявності поважних причин або за письмовою заявою (апеляцією) здобувача до декана
<b><i>Політика щодо академічної доброчесності:</i></b>	Здобувачі повинні дотримуватися принципів академічної доброчесності, усвідомлюючи наслідки її порушення, що визначається Кодекс академічної доброчесності учасників освітнього процесу Одеського національного університету імені І.І.Мечникова <a href="http://onu.edu.ua/pub/bank/userfiles/files/documents/acad-dobrochesnost.pdf">http://onu.edu.ua/pub/bank/userfiles/files/documents/acad-dobrochesnost.pdf</a> . У разі порушення здобувачем вищої освіти академічної доброчесності (списування, плагіат, фабрикація), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. При цьому викладач залишає за собою право змінити тему завдання.
<b><i>Політика щодо відвідування та запізень:</i></b>	Роботи, виконання і здача яких здійснюється з порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (-20 балів). Перескладання заліку можливе із дозволу деканату за наявності поважних причин або за письмовою заявою (апеляцією) здобувача до декана
<b><i>Мобільні пристрої</i></b>	Дозволяється використання мобільних пристроїв на практичних заняттях за необхідності групової роботи у спеціальних Додатках.
<b><i>Поведінка в аудиторії:</i></b>	Всі здобувачі беруть активну участь у заняттях: опитуваннях, дискусіях, під час практичних занять. Виконують всі навчальні завдання вчасно, відповідно до робочої навчальної програми. Всі здобувачі повинні дотримуватимуться правил поведінки в аудиторії на засадах партнерських стосунків, взаємоповаги, взаємопідтримки та взаємодопомоги.